



## RS Sommersalat mit Knusper-Camembert

Low Carb mit grünen Bohnen und Nektarine



30-40min



2 Portionen

Der Lenz ist da! Und wo der ist, sind auch Sommer und Bikini-Saison nicht weit. Wir feiern den Wechsel der Jahreszeiten mit diesem leckeren Low-Carb-Genuss: Der bunte Salat mit Bohnen, gegrillter Zucchini und getrockneten Aprikosenstückchen wird mit einem fruchtig-pikanten Dressing angemacht; und der Camembert in Kichererbsenmehl, Sonnenblumenkernen und Sesam paniert, ehe er lecker frittiert wird. Schlechtes Gewissen? I wo!

## Was du von uns bekommst

- 100g grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Kopfsalat
- 1 Nektarine
- 1 Camembert <sup>2</sup>
- 2 Pck. Maisstärke
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Sesam <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 1EL körniger Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

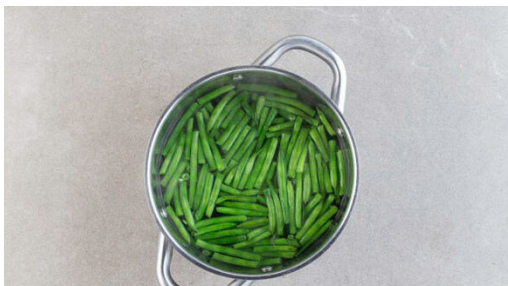
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 59.2g,  
Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 24.3g



### 1. Bohnen kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** halbieren und in ca. 10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit sehr kaltem Wasser bedecken, damit sie abkühlen.



### 4. Salat mischen

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Nektarine** entsteinen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Salat**, die **Bohnen** und die **Nektarinen** mit der **Zucchini** vermengen.



### 2. Zucchini grillen

Die **Zucchini** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Dann in einer Grillpfanne oder großen Pfanne auf beiden Seiten 4-6Min. grillen oder anbraten.



### 5. Camembert panieren

Den **Camembert** in ca. 2cm große Stücke schneiden und in der **½ der Stärke** wenden. Die **Sonnenblumenkerne** in einem Plastikbeutel zertrümmern und mit der **restlichen Stärke**, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1 Ei verquirlen und die **Camembertstücke** im Ei und dann in der **Stärke-Sesam-Mischung wenden**. Den Vorgang noch einmal wiederholen.



### 3. Dressing zubereiten

Die **½ der Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **Schalotte** verwenden. Mit 1½EL Olivenöl, 1½EL hellem Essig, 1EL körnigem Senf, **1TL Sweet-Chili-Sauce** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



### 6. Camembert braten

Den **Camembert** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, den **Camembert** darauf anrichten und die **restliche Sweet-Chili-Sauce** dazu servieren.